

City Life NEWS

全国で注目される施策や課題は、地域で暮らす私たちにどう影響するのか?身近に起きた出来事やトレンドなど、幅広い分野のニュースを紹介していきます。ネットでもさまざまなニュースを紹介しています。



シティライフNEWS で検索

健康寿命をのばす

豊中、吹田、箕面市の取り組み

厚生労働省が発表した「平成29年簡易生命表」によると、日本人の平均寿命は男性で81.09歳、女性は87.26歳となり、過去最高を更新した。しかし一方で、介護保険制度における要介護または要支援の認定を受ける高齢者は年々増加している。医療や介護に依存せず、自立した生活ができる期間である「健康寿命」の延伸が、全国的な課題となっている。健康寿命の延伸に向けた各市の取り組みを取材した。



豊中市

全ての年代がターゲットに
減塩・禁煙対策

豊 中市では、生活習慣病予防のため、昨年度から血管の健康づくりに重点を置いている。昨年度は特に減塩の推奨に取り組み、啓発を行ってきた。今後は、豊中市内で減塩メニューの提供や取り組みを行う飲食店をまとめたグルメ冊子を作成する予定で、現在は飲食店に出向いて協力を依頼したり、協力店にステッカーを貼るなど準備を進めている。市の担当者は「減塩に興味のない人でも、行動が自然と減塩につながる社会にしたい」と話す。また、今年はタバコ対策に取り組み、禁煙施設の情報公表したり、中学校に出向き、タバコを吸いはじめないための講座を行うなど、タバコによる健康リスク対策にも取り組み始めている。

減塩協力店に貼ってもらうステッカー(写真左)と、昨年度募集した減塩キャッチフレーズ最優秀賞受賞のポスター(同右)。



体操から生まれる
地域交流と健康増進

65 歳以上の高齢者に対しては、昨年度から始まった「とよなかパワーアップ体操」が成果をあげている。これは、足腰の筋力を鍛えることを目的にしたオリジナルの介護予防体操。特徴は、市が体操教室を主催するのではなく、市民自らが自治会や新しいグループを作って自発的に体操を行う点にある。定期的に専門の職員を派遣して正しい運動方法を伝えるが、主体はあくまで市民。市と地域包括支援センターの職員による声かけや口コミにより、10月現在までに69の市民グループが立ち上がった。定期的に行われる体力測定でも筋力の向上が見られ、「体が軽くなった」と感じる参加者も多いという。市は「体操を通じて、外に出る機会が増え、それが地域づくりにもつながる。計420グループを目指して今後も広めたい」と話す。



とよなかパワーアップ体操の自主グループの一つ、「高川生き生き体操」のみなさん。約25名ほどで、毎水曜日10時からとよなかパワーアップ体操などを1時間行う。

吹田市

高い市民意識と環境整備で
検診受診率は高水準

吹 田市では、がん検診と特定健診の受診率向上に長年取り組んでいる。市内に医療機関が充実していることから、医師会と連携して地域のかかりつけ医で受診できるよう環境を整備。中には土曜日や夜間に受診できる医院もある。また、郵送による個別の案内や無料の健診も含め、低料金化も進めてきた。その結果、もともと市民の健康意識が高いこともあり、特定健診、乳がん検診、子宮がん検診は40%以上の高い受診率を維持している。昨年度からは、禁煙治療にかかる自己負担額を一部助成する「禁煙チャレンジ」がスタート。昨年度は111人が届出し、そのうち今年9月30日時点で72人が治療を終え、助成金を申請した。今後も新規の届出を受け付けるとともに、治療を終えた人へのアンケート調査で継続して禁煙の状況を追い、サポート体制の強化につなげる。

市民に身近な場所から
健康づくりを

市 内各地では、運動を日常に習慣づけるため、年間を通して介護予防や健康づくりを目的とした体操教室が多数開催されている。特に公園や商業施設など、市民に身近な場所で自由参加の「ひろばde体操」を実施したり、エキスポシティでの健康イベントにも出展するなど、市から積極的に出向き、幅広い年齢層や、健康づくりなどあまり関心のない人達にも直接働きかけている。また、「健康・医療のまちづくり」が進められているJR岸辺駅北側の北大阪健康医療都市(愛称:健都)には3月、健都レールサイド公園がオープン。国立循環器病研究センターや吹田市民病院の監修のもと、複数のウォーキングコースや健康遊具を設置。ウォーキングイベントや健康づくり講座なども開催されており、多世代が交流し、楽しみながら健康づくりをする場としての役割が期待されている。



健都レールサイド公園で実施した健康づくり講座(写真上)と公園や商業施設などで行われた「ひろばde体操」(同左)。

箕面市

若い世代に参加呼びかけ
運動する機会をつくる

箕 面市では、若い世代の健康意識を向上させるため、今年度は特に、市立スポーツ施設でのスポーツ教室のプログラムの見直しを実施。30代、40代をターゲットに、人気のヨガやピラティスなど目新しいスポーツを積極的に取り入れている。また、市内27箇所で行なわれているラジオ体操や箕面公園での「滝道週末ウォーキング」では、缶バッジがもらえるスタンプラリーを実施。普段運動をしない人の参加につなげたいという。

高齢者の学び・楽しみを
多方面からサポート

高 齢者向けの学びの場である「シニア塾」は、太極拳や“笑いヨガ”など健康系のコースを充実させた。今年からコース数や定員も拡大したが、定員を100人近く超える申し込みがあったという人気ぶりだ。また昨年度からは「シニア活動応援交付金」がスタート。サークルの新規設立には5万円、既存サークルが新規入会のための体験会などを開催した場合には2万円を支給し、近所で趣味や体操などを楽しめる場づくりを進めている。さらに、グループで申し込みをすれば専門スタッフによる体力測定や運動トレーナーによるレッスンが無料で受けられる。来年1/19には、メイプルホールで初めての「健康長寿フォーラム」を開催する。著名人による講演会や認知症のVR体験、足底圧の測定などを予定。市民が一堂に会し、意識を高める場になると期待されており、市は「体や認知機能に不安がある方や、普段は健康を意識していない方にこそ来てほしい」と話す。

箕面シニア塾の簡単太極拳(写真右)と認知症予防トレーニング(同下)。

